

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 106
Приморского района Санкт-Петербурга
Ю.С.Стариков
Приказ от 31.08.2023 № 230 – о.д.



**План работы Службы здоровья
ГБОУ школы №106 Приморского района Санкт-Петербурга
на 2023-2024 учебный год**

Санкт-Петербург
2023

Цель: Создание модели образовательного процесса, обеспечивающего развитие личности, сохранение и укрепление ее здоровья на основе использования здоровьесозидающих технологий.

Задачи:

1. Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий, сберегающих здоровье обучающихся;
3. Плановая организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;
4. Развитие психолого- педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния обучающихся;
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся.
6. Формировать у обучающихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни;

№ п/п	Содержание работы	Класс	Сроки	Ответственные
Организация учебно-воспитательного процесса				
1.	Расписание занятий. Оптимальная организация учебного дня и недели с учетом возможных нагрузок для обучающихся различных возрастных групп.	1-11	Сентябрь, май	Зам. директора по УВР
2.	Организация работы в ГПД.	1-4	Сентябрь, май	Зам. директора по УВР, ВР
3.	Внедрение здоровьесберегающих технологий, создающих комфортные условия для образования и воспитания школьников.	1-11	Постоянно в течение учебного года	Учителя-предметники
4.	Преподавание учебного материала с учетом возрастных особенностей учащегося, отклонений в здоровье.	1-11	Постоянно в течение учебного года	Учителя-предметники
5.	Формирование и корректировка классов в системе коррекционного и развивающего обучения.	1-11	Сентябрь	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
6.	Создание условий и обеспечение материально-технической базы для проведения уроков физкультуры.	1-11	Постоянно в течение учебного года	Директор школы, зам. директора по АХЧ
7.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пополнение информационной	1-11	В соответствии	Медсестра (по согласованию),

	базы здоровья по результатам медосмотра.		с графиком	классные руководители, социальный педагог
8.	Медицинское обследование обучающихся призывного возраста.	11	Ежегодно по срокам военкомата	Классные руководители, педагог-организатор ОБЖ
9.	Организация в режиме учебного дня: <ul style="list-style-type: none"> • правильное размещение обучающихся при посадке; • гимнастика до уроков (1-4 классы); • физкультминутка на уроках; • гимнастика для глаз на каждом уроке; • влажная уборка и режим проветривания классов; • динамические паузы между уроками; • подвижные игры на переменах 1-7 кл. 	1-11	Ежедневно в течение учебного года	Учителя-предметники, учителя начальных классов, классные руководители, медсестра (по согласованию)
10.	Оформление уголков здоровья в 1-11-х классах.	1-11	Сентябрь	Классные руководители, зам. директора по ВР, медсестра (по согласованию)
11.	Контроль уровня высоты столов и стульев в классах, коррекция их в течение года.	1-11	Сентябрь, январь	Зам. директора по хозяйству, медсестра (по согласованию), классные руководители
12.	Проведение генеральных уборок в кабинетах, коридорах, санузлах.		Ежемесячно	Зам. директора по хозяйству
13.	Уборка классов и коридоров с применением дезинфицирующих средств.		В период подъема заболеваемости	Зам. директора по хозяйству
14.	Соблюдение температурного режима и режима проветривания кабинетов во время перемен и после занятий.		Ежедневно в течение учебного года	Классные руководители, зам. директора по АХЧ
Медицинское направление				
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей.	1-11	Сентябрь	Медсестра (по согласованию)
2.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пополнение информационной базы здоровья по результатам медосмотра.	1-11	В соответствии с графиком	Медсестра (по согласованию), классные руководители, социальный педагог
3.	Мониторинг посещаемости обучающихся в период массовых инфекционных заболеваний.	1-11	Ежедневно в период подъема заболеваемости	Социальные педагоги, классные руководители

4.	Индивидуальные и групповые консультации с педагогами и детьми о профилактике гриппа и ОРВИ: • приемы самомассажа против ОРВИ; • дыхательная гимнастика, приемы самомассажа против простуды.	1-11	Ноябрь –апрель и в период подъема заболеваемости	Медсестра (по согласованию)
5.	Организация медицинского обслуживания обучающихся. Медицинское обследование детей, поступающих в школу.	1-11	Август	Медсестра (по согласованию)
6.	Организация и проведение плановых медицинских профилактических осмотров обучающихся.	1-11	В соответствии с графиком	Медсестра (по согласованию), социальные педагоги
7.	Проведение вакцинации обучающихся и сотрудников школы.	1-11	В соответствии с планом	Медсестра (по согласованию)
8.	Проведение лекций и бесед по профилактике ОРВИ и гриппа.	1-11	В течение года	Медсестра (по согласованию)
9.	Проведение профилактических лекций и бесед на общешкольных собраниях.		В течение года	Администрация школы
10.	Проведение уроков Здоровья.	1-11	По плану	Классные руководители, медсестра (по согласованию)
11.	Установление специального режима в период эпидемии.		В период эпидемии	Классные руководители, медсестра (по согласованию), зам. директора по АХЧ
12.	Оказание первой доврачебной помощи ребенку.		По необходимости в течение учебного года	Медсестра (по согласованию)
13.	Контроль за школьной столовой.		Ежедневно	Медсестра (по согласованию) Соц. педагог
14.	Охват горячим питанием школьников.		Постоянно	Классные руководители
15.	Контроль за составом, качеством меню и питьевым режимом.		Ежедневно	Медсестра (по согласованию)
16.	Индивидуальные рекомендации по здоровому питанию.		По необходимости	Медсестра (по согласованию)
17.	Контроль за состоянием здоровья обучающихся после болезни (наличие справки от врача-педиатра).		Постоянно	Классные руководители, медсестра (по согласованию)
18.	Анализ случаев травматизма в школе.		Ежегодно	Специалист по ОТ и ТБ
19.	Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы.		В течение учебного года	Медсестра (по согласованию), зам. директора по хозяйству
20.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка.		Ежедневно в течение учебного года	Социальный педагог, классные руководители
21.	Участие в работе медико-психолого-педагогических консилиумах, педсоветах, совещаниях.		Ежегодно по плану работы школы	Социальный педагоги, медсестра (по согласованию)

22.	Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований.	В течение года		Зам. директора по УВР
23.	Гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня.	В течение года		Учителя-предметники
Просветительское направление				
1.	Организация деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.	5-11	В течение года	Классные руководители, социальные педагоги
2.	Организация деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.	В течение года		Классные руководители
3.	<p>Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, беседы, познавательные игры, викторины, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции, книжные выставки).</p> <p>Викторина по ЗОЖ</p> <p>Информационный стенд «Азбука здоровья»</p> <p>Выставка в библиотеке «В здоровом теле-здоровый дух!»</p> <p>Кл. час «Молодежь за здоровый образ жизни или наш правильный выбор»</p> <p>Рейд самоуправления «Самый чистый и опрятный класс»</p> <p>Мозговой штурм «Лучшее меню для столовой»</p> <p>Информационная палатка «Проверь свои знания по ВИЧ»</p> <p>Конкурс рисунков «Мы выбираем ЗОЖ»</p> <p>Конкурс рисунков «На прививку первый класс»</p> <p>Музыкальная зарядка</p> <p>Беседа: «Здоровье и профессиональная успешность»</p> <p>Игра-тренинг для учащихся «группы риска»: «Умей сказать нет»»</p> <p>Просмотр соц. роликов «За здоровый образ жизни»</p> <p>Гигиеническое воспитание и обучение школьников по темам: «Гигиена»</p>	<p>1-11</p> <p>1-11</p> <p>5-8</p> <p>8-11</p>	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Февраль-Март</p>	<p>Социальный педагог, педагоги-организаторы, классные руководители, медсестра (по согласованию), библиотекарь</p>

	«Вредные привычки» Всемирный день борьбы со СПИДом Месячник по борьбе с туберкулезом <u>Мероприятия, направленные на профилактику гриппа и ОРВИ:</u> Информационный стенд «Профилактика гриппа и ОРВИ» Классные часы «Осторожно, грипп!» «Профилактика гриппа и простудных заболеваний» «Распорядок дня, как основа профилактики здоровья человека, в сезон ОРВИ и гриппа» Игра «Как победить грипп!»	7-11	Декабрь Март Октябрь Ноябрь Февраль	
4.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	В течение года		Социальный педагог
5.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки ОБЖ, физической культуры, биологии, географии, химии.	В течение года		Учителя-предметники
Психолого-педагогическое направление				
1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Ежедневно		Педагог-психолог
2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	1-11	В течение года	Учителя-предметники, классные руководители
3.	Адаптация обучающихся 1-ых классов к школе, 5-ых классов ко II ступени, 10-ых классов к обучению в старшем звене.	1, 5, 10	Сентябрь, октябрь	Педагоги-психологи, классные руководители
4.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.	1-11	В течение года	Педагоги-психологи
5.	Индивидуальные консультации.	В течение года		Педагоги-психологи
6.	Проведение занятий с элементами тренинга.	По плану		Педагоги-психологи
7.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития обучающихся с целью возможности	1-11	По плану	Классные руководители, педагоги-психологи, медсестра (по согласованию)

	продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией обучающихся к различным формам обучения.			
8.	Психолого-педагогические семинары.		По плану работы школы	Директор школы, педагог-психологи
9.	Социальная поддержка малообеспеченных и нуждающихся семей.		В течение года	Социальный педагог
Спортивно-оздоровительное направление				
1.	Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.	1-11	Сентябрь - май	Воспитатели ГПД, классные руководители
2.	День здоровья.	1-11	Апрель	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
3.	Работа спортивных кружков и секций.	1-11	Еженедельно (сентябрь – май)	Зам.директора по ВР, учителя физкультуры
4.	Спортивные соревнования по: Футболу. Первенство школы, первенство школы по пионерболу, «Веселые старты», «Семейные старты» - «Папа, мама, я – спортивная семья», первенство школы по баскетболу, матчевые встречи, первенство школы по бадминтону, по волейболу, по настольному теннису	1-11	В соответствии с планом УВР	Учителя физкультуры, ОДОТ
6.	Экскурсии, походы на природу.	1-11	В соответствии с планом УВР	Классные руководители
8.	Привлечение родителей с детьми к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	1-11	Ежегодно	Зам. директора по воспитательной работе
Диагностическое направление				
1.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.		В течение года	Социальный педагог
2.	Диагностика уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.		В течение года	Классные руководители

Организация и пропаганда здорового питания обучающихся

1.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	1- 1 1	В течение учебного года	Учителя- предметники, классные руководители
2	Осуществление контроля за работой столовой, проведение целевых проверок		Еженедельно	Родители, заместитель директора школы по УВР, отв. за школьное питание
3	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках дополнительного образования (беседы, классные часы)	1- 1 1	В течение учебного года	Ответственный по питанию, классные руководители
4	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	1- 1 1	Октябрь, январь	Куратор по здоровьесбережению классные руководители
5	Конкурс буклетов о правильном питании	8- 9	Декбрь	Педагог-организатор
6	Беседа с учащимися «Правила поведения в столовой»	1 - 4	Октябрь	Учителя начальных классов
7	<p>Классные часы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Режим питания. Правила поведения за столом»»; - «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»; - «Питание и здоровье»; -«Что мы едим и пьём» - «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»; - «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья»; - «Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд». - «Горькая, правда, о сладком лимонаде»; - «Культура здорового питания»; - «Летом укрепляем организм»; - «Питание во время подготовки к экзаменам» 	1-11	<p>Октябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Февраль</p> <p>Октябрь</p> <p>Апрель</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	Классные руководители 1- 11 классов

8	Конкурс рисунков среди обучающихся начальных классов «Здоровое питание», «Витамины в жизни человека», «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1 - 4	Январь Март Январь Март	Ответственный за организацию питания. Классные руководители 1- 11 классов
9	Конкурс рисунков среди учащихся начальных классов «Особенности национальной кухни»	1-4	Декабрь	Зам по УВР, нач.шк. Педагоги-организаторы
10	Круглый стол для старшеклассников «Ты есть то, что ты ешь»	9-11	Декабрь	Зам по ВР Педагоги-организаторы
11	Выпуск информационно-агитационных листовок «А у меня сегодня на столе ...»	Ф О Р С	Ноябрь	Зам по ВР Педагоги-организаторы
12	Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».	5 - 7	Сентябрь	Дворядкина Н.Ю. Педагоги-организаторы
13	Проведение фотовыставки «Как оформить стол»		Ноябрь	Дворядкина Н.Ю.
14	Викторина «О том, что вкусно и полезно»	8- 9	Декабрь	Классные руководители, педагоги-организаторы
15	Встреча с медицинским работником «Правильное питание - залог здоровья»	1-11	В течение года	Медицинский работник
16	Ярмарка вкусных и полезных блюд «Какова еда и питьё – таково и житьё»	9-11	Февраль	Дворядкина Н.Ю.
17	Ведение мониторинга охвата горячим питанием обучающихся	1-11	Ежемесячно	Зам директора по УВР, ответственный за организацию питания
18	Проведение уроков здоровья: «Коктейль здоровья», «Винегрет-шоу», «Витаминка» и др.	1-4	В течение учебного года	Классные руководители 1-4 классов

Работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

1	Обсуждение вопросов соблюдения учащимися ПДД и мер по профилактике детского дорожнотранспортного травматизма на родительских собраниях с приглашением работников ГИБДД.	Родители 1-11кл.	В течение года	Ответственный за организацию ПДД, классные руководители
2	Вовлечение родителей в мероприятиях класса с выходом за пределы школы, сопровождение классных коллективов на экскурсиях, в походах и поездках.	Родители 1-11кл.	В течение года	Классные руководители
3	Конференция родителей «Здоровая семья – здоровая держава»	Родители 1-11кл.	Ноябрь	Родительский комитет школы
4	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	Родители 1-11кл.	1 раз в четверть	Классные руководители, мед. сестра школы, Зам по ВР
5	Тематические родительские собрания по вопросам охраны здоровья детей	Родители 1-11кл.	По графику	Классные руководители
6	Организация медикопсихолого-педагогического просвещения родителей (родительский лекторий и всеобуч о правильном питании детей в рамках школьных и классных родительских собраний, проведение индивидуальных консультаций с привлечением специалистов, занимающихся профилактикой здоровья)	Родители 1-11кл.	В течение года	Ответственный по питанию, классные руководители мед. сестра школы, педагог-психолог и др.специалисты